



おなかに優しいポトフ



汁物

食欲不振

血圧

血管年齢

体脂肪

便秘

材料(3食分)

じゃがいも	中サイズ2個(200g)	A) 水	400ml
にんじん	1/2本(100g)	A) 顆粒コンソメ	小さじ2
たまねぎ	1/2個(100g)	A) しょうがチューブ	2cm
キャベツ(カット野菜でも可)	1/8個(100g)	パセリ	少々
ウインナー	4本		

イオンの登録販売者×管理栄養士おすすめ！
レシピの健康ポイント

①しょうがでポカポカ

胃腸が不調なときは、お腹を中から温めることが大切です。
また、洗わずさっと使えるカレー用野菜や、カット野菜を活用することで、より簡単に作ることができます。

②じゃがいも・キャベツはビタミンCが豊富

ビタミンCは日頃から摂取することで風邪などへの抵抗力を強くしてくれます。じゃがいもやキャベツをポトフにして煮込むことで、お腹を温めながら、ビタミンCを上手にとることができます。

栄養成分(1食分)

エネルギー	145kcal	炭水化物	21.6g	塩分	1.5g
たんぱく質	5g	糖質	13.6g	カリウム	500mg
脂質	6.4g	食物繊維	8g	ビタミンC	37mg

作り方

1

じゃがいもは大きめの一口大、にんじんは乱切り、たまねぎはくし切り、キャベツはざく切り、ウインナーは半分に切る。



2

鍋に①とAを入れ、蓋をして、火が通るまで弱火で15分ほど加熱する。器に盛りお好みでパセリをかけたら完成！



※アレルギーや持病がある方は、かかりつけ医の指導を優先してください。※栄養価計算は、日本食品標準成分表2020年版(八訂)より算出しております。記載のない食品は概算値で計算しております。※調理の際は、怪我や火傷等に十分に注意してください。※健康ポイントの文章は、厚生労働省eヘルスネットより引用しております。

体に必要な栄養素をバランスよく摂りたい方



メイバランス 各種

Check

- ☐ 普段から食が細い
- ☐ 辛くて食欲がない
- ☐ 体重が減ってきた

こんな時の
栄養補給に体に必要な
栄養素がまとめて
摂れます少量で
高エネルギー1本125mlで
200kcalが
摂れます。

≡

精白米水稲めし
130g弱※

※文部科学省科学技術・
学術審議会資源調査分科会報告
日本食品標準成分表2020年版(八訂)

詳しくは薬剤師又は登録販売者にご相談下さい